

TALLERES DE AUTOHIPNOSIS

Lugar: Centro Simónida
C/ Aribau 252, ático, Barcelona

Coordina: Dra. Esther Costa i Gatell
www.hipnosisdoctoracosta.com

Fechas: viernes 23 de Enero, de 6 a 8 de la tarde
viernes 06 de Febrero, de 6 a 8 de la tarde
sábado 07 de Febrero, de 11 a 13 horas

Aportación: 40 € cada uno de los 3 talleres independientes
(incluye un CD de autohipnosis)

Teléfonos reserva: 93 112 79 84, 93 200 38 32, 627 469 010

El estado hipnótico o trance es un estado natural que nos ocurre espontáneamente a todos, en el que la persona focaliza sus pensamientos abstrayéndose de su entorno.

En Hipnosis Clínica se potencia esta capacidad de concentración y abstracción para el beneficio del paciente. Para ello existen técnicas específicas de inducción, que pueden ser aplicadas por el terapeuta, o por la propia persona una vez las haya aprendido, lo que se llama autohipnosis. Estas técnicas pueden incluir agradables métodos de relajación que impliquen una posición cómoda y el cierre de los ojos, o métodos de hipnosis despierta que se pueden aplicar en el trabajo, caminando por la calle, o preparando una ensalada.

La hipnosis es una eficaz herramienta que favorece que el inconsciente genere sus propias respuestas creativas, restableciendo el equilibrio emocional y logrando de una forma rápida e inocua la sanación de trastornos psicosomáticos, ansiedad y estrés, fobias, y adicciones.



En estos talleres prácticos aprenderemos técnicas de autohipnosis que posteriormente podremos aplicar en nuestro hogar, trabajo o espacio de ocio.

Así mismo, se facilitará un CD a cada participante con inducciones de relajación y motivación para el éxito.

Más información: info@hipnosisdoctoracosta.com



Dra. Costa

MEDICINA e HIPNOSIS